

食生活を ふりかえろう

3学期も残りわずかとなりました。おいしい給食を食べながら、食に関するさまざまなことを学んできましたね。給食時間の過ごし方や食事の仕方について、ふりかえてみましょう。

自分の食事時間をふりかえって○(できた)、△(時々できた)、×(できなかった)の印をつけてみましょう！

朝ごはんを毎日食べた


☐

食事の前に手洗いをした


☐

協力して給食の準備ができ


☐

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができた


☐

正しいはしの持ち方で食べた


☐

よくかんで食べた


☐

にがてなものも1口食べた


☐

「ありがとう」の気持ちをもって
食べることができた


☐

給食のレシピページを検索しやすく
リニューアルしました。
ぜひご覧ください。

福山市 給食 レシピ 検索



Instagramでは給食の人気メニュー
や調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】 検索



FUKUYAMA_KYUSHOKU

○はいくつありましたか？
8こ...これからも続けていこう！
5〜7こ...あと少し！
0〜4こ...できることから始めてみよう！

食べることは、みなさんの
体と心をつくります。
給食を通して学んだことを、
毎日の食生活にいかしましょう！



給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。
(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.5g

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ※◆は、小学6年生、中学3年生のリクエスト献立です。

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キカロリ-
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
3 (月)	ごはん とりのてりに ポイルキャベツ すましじる ひなあられ 	ごはん さとう かたくりこ ふ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ にんじん	みりん さけ だしこんぶ しょうゆ けずりぶし しお うすくちしょうゆ	602
4 (火)	◆ボークカレーライス フレンチサラダ いちごクレープ 卒業祝い献立 	ごはん じゃがいも バター さとう こむぎこ あぶら いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ こしょう す	696
5 (水)	ねぎしおぶたどんぶり ひろレモなMiso Soup  レモンをみそ汁に しぼって食べよう	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とうふ ちゅうみそ	たまねぎ しろねぎ にんじん しょうが ほししいたけ にんにく だいこん はくさい レモン チンゲンサイ	さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう だしiriこ	541

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
6 (木)	◆あげパン ポトフ もやしのソテー	パン グラニューとう あぶら じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> しめじ <u>チンゲンサイ</u> とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ	557
7 (金)	ごはん ひきなირ しらたまじる ◆なっとう	福島の 郷土料理 ごはん しらたまもち さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく あぶらあげ とりにく なっとう	だいこん にんじん ごぼう <u>こまつな</u> ほししいたけ はくさい たまねぎ <u>ねぎ</u>	しょうゆ さけ みりん しお だしiriこ	554
10 (月)	ごはん ◆とりのからあげ つけそえ ◆みそしる	ごはん かたくりこ さとう あぶら さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	<u>キャベツ</u> だいこん にんじん たまねぎ <u>ねぎ</u> しょうが にんにく <u>きゅうり</u>	しょうゆ だしiriこ	646
11 (火)	ごはん さばのソースに ポイルキャベツ だいじょいもとりだんごのスープ	 ごはん ごまあぶら さとう 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	<u>ぎゅうにゅう</u> さば <u>だいじょいもいり</u> とりだんご	しょうが <u>キャベツ</u> にんじん たまねぎ だいこん <u>ねぎ</u> ほししいたけ	しょうゆ さけ ウスターソース うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	549
12 (水)	ごはん マーボーひじき ◆ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく <u>ひじき</u> あかみそ	にんじん たまねぎ <u>ねぎ</u> しょうが にんにく <u>もやし</u> <u>ほうれんそう</u>	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	549
13 (木)	パン クリームシチュー なのはなサラダ ぶどうゼリー	 パン じゃがいも こめこ バター さとう あぶら ゼリー (てつきょう)	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース なのはな <u>キャベツ</u>	しお こしょう す	644
14 (金)	おからツナどんぶり かきたまじる	 ごはん あぶら さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく おから たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ えだまめ <u>わけぎ</u>	みりん しょうゆ こしょう しお だしiriこ	576
17 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ ワンタンスープ みかんゼリー	 むぎごはん ごまあぶら しろごま あぶら ワンタンめん みかんゼリー	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりにく きんしたまご わかめ <u>しらすぼし</u>	ひろしまなづけ はくさいキムチ <u>もやし</u> にんにく たまねぎ はくさい にんじん <u>ねぎ</u>	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	633
18 (火)	ごはん ◆さわらのたつたあげ ポイルキャベツ けんちんじる	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ 神石産 大豆使用	<u>ぎゅうにゅう</u> さわら とりにく とうふ <u>あぶらあげ</u>	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく <u>わけぎ</u> <u>キャベツ</u>	しょうゆ しお だしiriこ	637
19 (水)	パンプキンパン ベトナムふうしるめん ウイナーとやさいのソテー アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	パンプキンパン ビーフン あぶら アーモンドいりこ 【小・中】	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく スライスウイナー	にんじん たまねぎ ほししいたけ <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> とうもろこし しめじ	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	654
21 (金)	ごはん ゆかりふりかけ じゃがいものそぼろに はりはりづけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ぶたにく <u>しらすぼし</u> しおこんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ <u>きゅうり</u> きりぼしだいこん	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ 1食ゆかり	540
24 (月)	むぎごはん あじつけのり おでん しらすあえ	むぎごはん くろざとう さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく さつまあげ うすらたまご こんぶ <u>しらすぼし</u> あじつけのり	だいこん れんこん こんにゃく <u>もやし</u> <u>キャベツ</u> にんじん	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	572
25 (火)	てつぶんたっぴりキーマカレー こまつなサラダ かくチーズ	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく だいす ぶたレバー ロースハム <u>ひじき</u> チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが <u>こまつな</u> <u>キャベツ</u> とうもろこし	しお こしょう カレーこ からし ケチャップ す トンカツソース うすくちしょうゆ	591